

ценить свободу, уважать человеческое достоинство и индивидуальность, предупреждать конфликты или разрешать их ненасильственными средствами.

Образование – основа этнокультурной компетентности, которая соединяет знания, представления об этнических общностях и их культуре и толерантные поведенческие отношения. И в этом плане формирование этнокультурной компетентности смыкается с воспитанием этнотолерантности. На это должны быть нацелены образовательные программы, многоплановые учебные и внеучебные виды деятельности.

Основу этнокультурного образования оставляют гуманитарные дисциплины. На сегодняшний день признается, что наиболее эффективная педагогическая практика в деле воспитания толерантности сложилась в процессе преподавания правоведческих дисциплин. Именно юридические документы ясно и четко определяют те пределы, в которых должно протекать цивилизованное общение людей друг с другом, указывают на механизмы, обеспечивающие толерантное взаимодействие, а также на пределы толерантности. В целом в содержании предметов гуманитарного и обществоведческого циклов следует расширить информацию о жизни, культуре, традициях, быте народов мира; исключить материалы, унижающие другие нации и этносоциумы.

Неотъемлемой частью системы гуманитарного воспитания студентов является физическая культура, направленная на всестороннее гармоничное развитие личности и выполняющая общекультурные социальные функции – ценностно-ориентационную, зрелищную, познавательную, идеологическую, политическую, нравственно-воспитательную, интернационально-интегративную и др. Следует признать чрезвычайно большую роль физкультуры и спорта в процессе формирования этнической толерантности. Фактически воспитание толерантности и этнической терпимости возможно на любом предметном поле.

Рябкова Н.И. (УрГЮА, г. Екатеринбург)

КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Кинезитерапия подразумевает под собой лечение движением (в переводе с греческого «кинезис» означает движение, «терапия» – лечение).

За последние годы число больных студентов увеличивается. Среди больных студентов преобладают лица с выраженным нарушением опорно-двигательного аппарата (деформация позвоночника, кифоз, лордоз, сколиоз, плоскостопие, заболевание суставов неревматического характера с травми-

ческими последствиями, с нарушением функций нервно-мышечного аппарата). Этим студентам необходима специальная гимнастика и общеразвивающие упражнения.

Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию психофизических качеств студентов, развивают выносливость, силу мышц, быстроту мышечных сокращений, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, развивают подвижность суставов, гибкость тела, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения легко поддаются расчленению, точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц, на определенные системы организма.

Предлагаем комплекс физических упражнений составлен на основе практики работы со студентами СМГ. Комплекс физических упражнений основывается на укреплении опорно-двигательного аппарата и направлен на профилактику заболеваний позвоночника. Сочетание специальной гимнастики с силовыми упражнениями, правильное дыхание при нагрузках позволяют управлять своим телом. Работа строится поэтапно: в начале прорабатывается одна группа мышц, затем другая. Сила и выносливость мышц тренируется путём применения отягощений. Отягощением служат гантели весом 3-5 кг.; блины для штанги весом 5-10 кг.; грифы от штанги 8-10-20 кг, тренажёры.

Эффективнее работать с малым весом, но с большим количеством повторений упражнения. После каждого упражнения необходимо расслабить мышцы, сделать упражнение на дыхание, затем продолжить.

Комплексу физических упражнений предшествует разминка – это лёгкий оздоровительный бег до 3 километров. Пульс при этом не должен превышать 140 ударов в минуту. В разминке можно использовать беговую дорожку или скакалку.

I. Упражнения для проработки мышц груди:

- исходное положение, лежа на скамейке, упор ногами в пол, разводка гантелей в стороны 16-20 раз,
- исходное положение, то же, жим штанги с малым весом 16-20 раз,
- исходное положение, то же, на наклонной скамейке, жим штанги с малым весом 8-10 раз,
- исходное положение, то же, на горизонтальной скамейке, жим штанги с большим весом 3-4 раза.

II. Упражнения для развития двуглавых разгибателей плеча – бицепсов:

- исходное положение, основная стойка, ноги на ширине плеч, в правой руке отягощение, левая свободна, согнуть и разогнуть руку 8-10 раз, поменять руки,
- исходное положение, основная стойка, руки опущены, в них штанга, согнуть руки на себя 8-10 раз,
- исходное положение, сидя, в обеих руках гантели, согнуть и разогнуть руки поочередно как при марше, кисть на себя по 8-10 раз на каждую руку.

III. Упражнения для развития мышц разгибателей рук – трицепсов:

- исходное положение, стойка на руках на параллельных брусьях, ноги внизу, отжимание 16-20 раз,
- исходное положение, основная стойка, ноги на ширине плеч, штанга за головой, поднять, опустить 8-10 раз,
- исходное положение, в наклоне, гантели в руках, “разводка” прямые руки одновременно в стороны 16-20 раз.

IV. Упражнения для развития мышц плечевого пояса:

- исходное положение, основная стойка, руки опущены в них штанга, узкий хват, подтянуть штангу до подбородка 10-16 раз,
- исходное положение, сидя на скамейке, гантели внизу, поднять руки через стороны вверх, опустить 16-20 раз,
- исходное положение, в наклоне, разводы в сторону 10-16 раз.

V. Упражнения для развития мышц спины:

- исходное положение, вис на перекладине, подтянуться, перекладина за головой 6-8 раз,
- исходное положение, сидя за спец.тренажером, широкий хват, тянем перекладину на себя за голову 16-20 раз,
- исходное положение, основная стойка, наклониться вперед, руки опущены вниз в них штанга, подтянуть штангу на себя 8-10 раз.

VI. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- исходное положение, лежа, ноги зацепить, поднять корпус 20-25 раз,
- исходное положение, то же, наклонная скамейка, ноги внизу, поднять ноги к голове 16-20 раз,
- исходное положение, то же, наклонная скамейка, ноги вверх, поднять корпус к ногам 16-20 раз.

VII. Упражнения для развития мышц ног:

- исходное положение, основная стойка, ноги на ширине плеч, на плечах штанга, приседания 20-30 раз,
- исходное положение, лёжа на животе, на специальном тренажере, зацепившись пятками, потянуть груз на себя 16-20 раз,
- исходное положение, сидя на скамейке, одна нога согнута, вторая прямая на ней отягощение, поднять, опустить ногу 8-10 раз.

Силовая работа заканчивается упражнениями, развивающими гибкость. Кинезитерапия – естественный метод оздоровления, доступный и приемлемый для условий УрГЮА.

Рямова К.А. (РГПТУ, г. Екатеринбург)

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

В большинстве развитых стран отмечается неуклонный рост доли пожилых и престарелых людей, что создает для государств серьезные социальные проблемы (Н.Helmchen et al., 1996). В пожилом и даже в зрелом возрасте чаще всего хронифицируются соматические заболевания, а также происходят неблагоприятные и часто необратимые перемены в микросоциальной среде.

Адаптация к изменившимся условиям существования представляет серьезную дополнительную нагрузку для психической сферы стареющего человека, когда происходит смена привычных жизненных стереотипов, в стабильном функционировании к режиму постоянных потрясений. На этом фоне отчетливо видна потребность в знании реальной картины происходящего. Ведь от того, насколько успешно человек сможет приспособиться к новому состоянию, зависит в целом успешность двух периодов его жизни под названием *пожилой возраст и старость*. И в руках каждого пенсионера появляется возможность сделать эти периоды счастливыми, тем более что право быть счастливым у него остается таким же, каким было и в пору молодости.

По данным социологического опроса основная проблема людей, выходящих на пенсию, и вообще пожилых заключается в том, что они считают себя ненужными. Более того, часто в этом их убеждают близкие люди, сами того не желая. Особенно актуально это утверждение для людей, которые не готовили себя к выходу на пенсию. Так, задолго до наступления пенсионного возраста человеку стоит задуматься о том, как он будет распоряжаться своим свободным временем.